

R E S V E L T . . .

"Tenir una grossària proporcionada, ni massa ni massa poca, és, per a les dones, l'estudi de tota llur vida".

BRILLAT-SAVARIN

revelar, més que cap altre atribut extern
ta o organisme que contorneja. És un llibre
de la a primera vista, de l'estat dels òrgans

la humana és també perfecta: bella i gràcil
en quan aquesta silueta és conreuada; quan
adeca alimentació d'acord amb els principis
treen en les proporcions convenientes; quan
a i a formen l'admirable conjunt, llavors a
tífica, s'afegeix l'atribut d'esveltesa, la més
làstic

itablació de l'estat de bellesa que comunica
enir ueix l'objectiu primordial d'HIGIA —, ens
ció de n aquest i successius números les normes
que en d'assolir aquella sublimació de la salut

i llicara física, que podrà practicar-se durant
podir-s'hi els que publicarem el mes propvi-
erasts exercicis es precis no tenir cap tara-
nia, de matriu, malaltia del cor, etc.).

A L'EL MES

xeus os estesos, creuar-los per davant, sense
egaamentar 5 cada dia fins a 60.

ypeu els braços estesos, practicar amb els
comear 5 vegades i augmentar 3 cada dia

ueusint-se amb una mà sobre una cadira, una
cames, successivament una i altra, començant
5 cops a 40.

osicor, tirar cap els costats les cames esteses,
5 cops a 40 cadascuna.

s, els estesos i les cames separades. Fer una
roncar amb la mà dreta el genoll del mateix
els nspiració. 2.^a Tornar a la posició inicial.
ins amb la mà esquerra el genoll esquerre.
iniciació. Començar per 3 vegades i augmentar

us, l' planes darrera el clatell i les cames
nclint el tronc a la dreta. Inspiració. 2.^a Tornar
3 r l' torcar el tronc a l'esquerra. Inspiració.
piració. Començar per 5 vegades i augmentar 2 cada

J. N. M.



HIGIA
KARLSTADT, SCHWEDEN